



### **Ingredienti per 2 persone**

300 g di lenticchie lessate in acqua salata insieme a

1 grossa cipolla pelata, lavata e affettata finemente

300 g di broccoletti lavati e separati a ciuffetti sbollentati leggermente in acqua salata

Olio evo

### **Preparazione**

Passiamo con un frullatore ad immersione le lenticchie e poi aggiungiamo in ogni piatto qualche ciuffetto di broccoletti sbollentati e condiamo con un filo di olio a crudo.

Ecco fatto: proteine, ferro, antiossidanti, pochi grassi (ma di quelli buoni) e un piatto ricco e nutriente in poche mosse!